

Välkommen till Stresskolan!

Stresskolan bygger på Institutet för stressmedicins stresskola. De tekniker och metoder som utbildningen bygger på har i flera studier visat sig ha god effekt på stress, stressymtom och dess möjliga följsjukdomar.

Kort information.

Stresskolan består av 6 träffar där vi kommer att jobba utifrån 3 övergripande teman; Stress sanering, fysisk aktivitet och återhämtning. Stresskolan hålls i en öppen grupp. Detta innebär att det inte finns en början och ett slut på stresskolan och inte heller att det är samma deltagare från gång till gång. Istället kan man se det som återkommande föreläsningar och workshops, där var och en kan komma när de har möjlighet. Du kan således själv välja vilka onsdagar du vill gå och du behöver inte boka tid i förväg, eller lämna återbud ifall du inte kan. Se dock till att du går på alla 6 olika teman då innehållet och övningarna skiljer sig åt. Mellan varje tillfälle kommer du att få med uppgifter att jobba med självständigt. Dina resultat med stresskolan beror till stor del på ditt egna engagemang.

Syftet med Stresskolan.

Syftet med stresskolan är i första hand att ge er som deltagare information kring stress och ohälsa. Tanken är att du som individ skall få med dig kunskap om stress och verktyg för att du skall kunna bibehålla en god hälsa, för att du på sikt inte skall drabbas av stressrelaterad ohälsa som exempelvis utmattningssyndrom, depressioner eller högt blodtryck.

Plats

Träffarna hålls i Konferenslokalen på första våningen i samma hus som vårdcentralen, ingång från utsidan. Lokalen bredvid pizzerian.

Ni behöver inte anmäla er i kassan före besöket, utan anmälan sker efter. Kostnaden är 100 kr per tillfälle.

Se datum och tider för skolan på nästa sida.

Stresskolas tider och datum våren 2024

10/1	kl 07.30-09.15	Tema 1
17/1	kl 07.30-09.15	Tema 2
24/1	kl 07.30-09.15	Tema 3
31/1	kl 07.30-09.15	Tema 4
7/2	kl 07.30-09.15	Tema 5
14/2	kl 07.30-09.15	Tema 6
21/2	kl 07.30-09.15	Tema 1
28/2	kl 07.30-09.15	Tema 2
6/3	kl 07.30-09.15	Tema 3
13/3	kl 07.30-09.15	Tema 4
20/3	kl 07.30-09.15	Tema 5
27/3	kl 07.30-09.15	Tema 6
3/4	kl 07.30-09.15	Tema 1
10/4	kl 07.30-09.15	Tema 2
17/4	kl 07.30-09.15	Tema 3
24/4	kl 07.30-09.15	Tema 4
8/5	kl 07.30-09.15	Tema 5
15/5	kl 07.30-09.15	Tema 6
22/5	kl 07.30-09.15	Tema 1
29/5	kl 07.30-09.15	Tema 2
5/6	kl 07.30-09.15	Tema 3
12/6	kl 07.30-09.15	Tema 4
19/6	kl 07.30-09.15	Tema 5
26/6	kl 07.30-09.15	Tema 6

Välkomna!

Viktoria Marklund Leg Fysioterapeut
Ulrika Brischewski Leg Arbetsterapeut